



**Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”**  
ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

## **Centrum Aktywności Seniorów Żeglarz**

adres - KŻ Horn Kraków, ul. Kozia 22, 30-733 Kraków

kontakt – tel.+48 12 653 05 08, +48 605 262 252

e-mail: [caszeglarz@gmail.com](mailto:caszeglarz@gmail.com)

[www.hornkrakow.pl](http://www.hornkrakow.pl) <https://www.facebook.com/caszeglarz>

### **CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

### **OBOWIĄZUJE OD 01.10.2023**

### **Harmonogram zajęć stałych –PAŹDZIERNIK 2023**

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.30	Gimnastyka zdrowy kręgosłup.	KŻ Horn Kraków
	11.30-13.00	Nordic Walking/Boule	KŻ Horn Kraków
	16.30-17.15	Zajęcia na basenie.	Basen os. Handlowe 4
wtorek	11.00-13.00	Zajęcia z żeglowania.	KŻ Horn Kraków

wtorek	10.30-11.30	Hiszpański średnio zaawansowany	KŻ Horn Kraków
	11.30-12.30	Hiszpański zaawansowany	KŻ Horn Kraków
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
środa	10.00-11.00	Joga	KŻ Horn Kraków
	11.15-12.45	Tai Chi	KŻ Horn Kraków
	11.00-14.30	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn Kraków
czwartek	10.00-11.00	Język angielski	KŻ Horn Kraków
	11.00-13.00	Zajęcia żeglowania	KŻ Horn Kraków
	14.00-17.00	Ceramika warsztaty	Terra Studio Ceramiki ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble/brydż/klub obywatelski/gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	06.10.23 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie.	Spacer wokół krakowskich Błón
	20.10.23 11.00 – 13.00	Historia sztuki w terenie.	„Katedra-wyjątkowe miejsce na mapie Krakowa”
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn.

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2023:

Data	Godzina	Zajęcia	uwagi
02.10.23	13.00	Warsztaty florystyczne	KŻ Horn Kraków
4-6.10.23		Wyjazd na żeglowanie nad Jezioro Czorszyńskie.	Żeglowanie Omegami.
10.10.23	11.00	Jesienne regaty senioralne	KŻ Horn Kraków
10.10.23	19.00	„Byłam żoną Boba Marleya”	Teatr KTO Ul. Zamojskiego 50
13.10.23	10.30-12.30	Trening pamięci - rozgrywki w Rumikuba.	KŻ Horn Kraków
27.10.23	11.00	Wystawa „Matejko. Malarz i historia”	MNK Gmach Główny Al. 3 Maja 1

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*